

Wenn Früchte dick und Fette schlank machen

Wer die körpereigenen Abwehrreaktionen kennt, kann leichter abnehmen

von Christa Arnet

Amerikanische Mediziner haben offenbar herausgefunden, dass jeder Mensch seine persönlichen Dickmacher besitzt. Für Stoffwechselstörungen und Übergewicht, so heisst es, sind Nahrungsmittelunverträglichkeiten verantwortlich. Wenn die Störefriede entlarvt und künftig weggelassen würden, könne das Idealgewicht beinahe mühelos erreicht und auch erhalten werden.

Dieser Meinung ist auch der Zürcher Diätspezialist Dr. med. Clarence P. Davis, der in seinem Institut «swissestetix» in Zollikon entsprechende Abklärungen und Beratungen durchführt: «Möglich, dass Peperoni, Zwiebeln, Lachs und Thon die schlanke Linie begünstigen. Sie können aber auch das Gegenteil bewirken. Dann nämlich, wenn diese Nahrungsmittel vom Immunsystem schlecht toleriert werden. In diesem Fall bilden sich komplexe Abwehrreaktionen im Körper, die eine Gewichtzunahme zur Folge haben können». Als Ursache kommen genetisch bedingte Überempfindlichkeitsbereitschaft, Verzicht aufs Stillen oder zu frühes Abstillen, falsche Essgewohnheiten, industrielle Nahrungsverarbeitung sowie Umweltbelastungen in Frage.

Die Pfunde schmelzen von allein

Perfiderweise werden die Unverträglichkeiten von den Betroffenen selber meist nicht erkannt. Anders als bei primären Allergien, die sich sofort mit allerlei Beschwerden bemerkbar machen, tritt bei dieser Art von Immunabwehr die spürbare Reaktion erst viel später oder gar nicht auf. Wenn sich sozusagen aus heiterem Himmel ein Bauchzwicken einstellt, denkt keiner an das Filet, das er zwei Tage vorher verzehrt hat. Ein Bluttest liefert indessen Klarheit über allfällige Übeltäter. Und sobald diese einmal ausselektiert sind, geschieht das Abnehmen wie von allein. Dreiviertel aller Patienten, so Dr. Davis, verlieren durch Weglassen der betreffenden Lebensmittel in drei bis sechs Monaten vier bis zehn Prozent ihres Gewichts.



Allerdings ist es nicht immer leicht, die Essensgewohnheiten nach den Labor-Resultaten zu richten. Wenn Kaviar und Austern im roten Bereich liegen, ist das in der Regel nicht so schlimm. Ananas und Papaya lassen sich ebenfalls relativ leicht aus dem Speiseplan verbannen. Aber die geliebten Steaks weglassen? Und – noch schlimmer – auf Eier und Milch verzichten? Offensichtlich gibt es Menschen, die auf zwei Drittel aller getesteten Substanzen reagieren. Anderseits kommt es bei einzelnen Personen vor, dass nur Dinge auf der Verbotsliste stehen, die sie ohnehin nie konsumieren. Oder dass praktisch gar keine Unverträglichkeiten entdeckt werden, obwohl sich Bauch und Hüften unvorteilhaft wölben. Dann bleibt wohl doch nichts anderes übrig, als die alten Weisheiten hervorzukramen, die da heissen «weniger essen» und «viel Bewegung»!

Entscheidend ist das Mass der Immunabwehr

Die wissenschaftliche Abhandlung, die der Arzt den Ratsuchenden in die Hand drückt, hält fest, dass das Immunsystem gegen jeden, in den Blutkreislauf gelangenden Fremdkörper eine Immunantwort aufbaut und Abwehreiweisse (Antikörper, Immunglobuline) aufbaut, um den Fremdkörper zu neutralisieren. Entscheidend ist, wie stark die Immunabwehr ist. Je mehr der Organismus beschäftigt ist, Antikörper zu bilden, umso weniger Energie hat er für den Transport von Sauer- und Vitalstoffen sowie für die Bekämpfung von Viren und Bakterien.